

憂鬱症



什麼是憂鬱症？憂鬱症應視為一種醫療病症。如果在至少持續數月的一段時期內，您總是或大多數時候覺得悲傷，您的醫生可能會說您患有憂鬱症。

患有憂鬱症時，可能需由您的私人醫生或一名專業心理工作者進行治療。

許多人會感覺憂鬱，但其嚴重程度或持續時長可能不足以診斷為憂鬱症。有時，感覺憂鬱是聽到壞消息或面對疾病帶來的巨大壓力的正常反應。無論是否可視為正常反應，感覺非常悲傷會導致痛苦。如果您覺得自己有此困擾，最好尋求幫助。

瞭解憂鬱症的徵象、原因和治療很重要。知道您出現憂鬱症是獲取所需的幫助以克服該問題的第一步。

憂鬱症的症狀

憂鬱症患者不一定有以下全部問題。有些人有許多問題，其他人只有一些問題。對每個人而言，症狀的嚴重程度也可能不同，且通常會隨時間變化。憂鬱症的症狀可包括：

- 總是感覺悲傷
- 感覺沒有希望和無助
- 感覺沒有價值和內疚
- 疲勞或精神不振
- 對日常活動失去興趣或快樂
- 不想跟其他人在一起，包括家人和朋友
- 睡眠問題（難以入睡或熟睡或睡眠過多）
- 不想吃東西，或吃得太多
- 經常哭泣
- 難以集中注意力、記事或做決定
- 容易心煩

- 感覺生活沒有意義
- 談論或思考傷害自己
- 過量飲酒或濫用藥物

什麼會導致憂鬱症？

大多數人在面對慢性疾病時會不時出現憂鬱情緒。其中只有一部分人會真正患上憂鬱症，憂鬱症是一種醫療病症，它可能會令其他健康問題變得複雜。罹患憂鬱症的傾向是可遺傳的。憂鬱情緒和更嚴重的憂鬱症可能因各種問題引發，例如：

- 由於疾病而失去身體機能
- 全部或大部分時間處於痛苦之中
- 由於疾病或治療而造成外表變化
- 性問題
- 藥物或其他治療的副作用
- 疾病的其他症狀，如感覺疲勞或呼吸困難
- 感覺自己成為家人和朋友的負擔
- 孤獨和被孤立
- 感覺宗教信仰不再有幫助

憂鬱症治療

如果您出現令人苦惱或妨礙您生活的憂鬱情緒，請告知您的醫生。您的醫生不一定能診斷憂鬱症，但他/她將提供一個治療計劃。您可能要做一些檢查，以確定該問題是否與血液變化有關。醫生可能會建議您轉診至專業心理工作者（精神科醫生、心理醫師或社工）處接受治療。治療方法包括：

- 抗憂鬱藥物
- 治療引發憂鬱情緒的潛在原因的藥物
- 心理治療或諮詢
- 用於緩解疼痛和其他憂鬱症狀的藥物
- 壓力管理，例如放鬆技巧或引導想象法

您能做些什麼？

當您情緒低落時，您可能不想進食或不想正常作息。您應設法減少該問題造成的影響。

- 在您的正常時間上床睡覺和起床。
- 按時進食，即使您並不餓。
- 多做運動，至少盡可能堅持每天散步。
- 多與他人相處，並與家人和朋友交談。
- 如果您願意，您可以向神職人員尋求幫助。
- 嘗試透過使用放鬆技巧或聽音樂來管理壓力。
- 如果您的醫生或治療師建議您透過日誌記錄每天的心情，請用這種方法來分享資訊。

患者教育系列資料

憂鬱症

當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。